SOLO Di Pueblo

SOLO Di Pueblo

Afl. 1.25

BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD

DIAHUEBS 9 APRIL 2026

E CAMINDA RUMBO PA YOG DAKAR 2026 A CUMINSA!

 WWW.SOLODIPUEBLO.COM  SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM

OTRO GOLPI: DOWERS A PERDE OTRO CASO Y HUEZ A ORDEN'E PA PAGA LACLE 240 MIL



Sentencia ta señala cu no a prueba mal maneho, pero e relacion laboral ta "completamente kibra"

GOBIERNO A BAY PARA BANDA DI MEP: DESTAHO PUBLICO PA STORAGE TANKS NA ZEEWIJK A BIRA REALIDAD



Parlamentario Drs. Shailiny Tromp-Lee (MEP)

TA EXIGI TRANSPARENCIA Y ACCION INMEDIATO PA INTRODUCCION DI SALARIO MINIMO PA HOBEN



POPCORN CLUB Y UNION EUROPEO TA CREA OPORTUNIDAD INTERNACIONAL PA HOBEN RUBIANO







Den colaboracion cu Union Europeo, organisacion local Popcorn Club, bou liderato di Freddy Tromp, ta sigui crea oportunidad unico pa desaroyo personal y creativo di hubentud Arubiano.

Popcorn Club, cu a inicia na 1989, tin como mision guia y fortalece hobennan door di actividadnan educativo, creativo y social. Desde 2019, e organisacion a fortalece su impacto danki na participacion den diferente proyecto cu apoyo di Union Europeo.

A traves di e colaboracion aki, Popcorn Club ta facilita intercambio internacional, mandando hobennan Arubiano pa experiencia den exterior, mientras cu tambe ta ricibi boluntario y participante di Europa na Aruba.

Un di e iniciativanan principal ta e proyecto di campamento creativo, caminda arte y cultura ta uza como medio pa formacion. Durante e programanan aki, e hobennan ta participa den workshop manera produccion musical, audiovisual, documentario y otro disciplina creativo, mientras cu nan ta desaroya habilidad personal y social.

Boluntarionan Europeo ta contribui activamente den e proceso, aportando conocemento den diferente area manera organisacion di proyecto, documentacion y formacion creativo. E apoyo di Union Europeo ta cubri, entre otro, transporte y gastonan basico, loke ta facilita participacion internacional.

Segun Freddy Tromp, e colaboracion aki a habri porta pa hopi oportunidad pa hubentud local, permitiendo nan no solamente haña experiencia internacional, pero tambe comparti cultura Arubiano cu otro paisnan.

Un aspecto notable ta cu Popcorn Club a mantene su principio di accesibilidad: tur actividadnan ta keda gratis pa e hobennan, permitiendo participacion amplio sin barera financiero.

Cu mas di 30 aña di experiencia, e organisacion ta sigui evoluciona y expande su impacto, posicionando hubentud como centro di desaroyo comunitario y colaboracion internacional.



STATEN VAN ARUBA

OPENBARE VERGADERING OP 15 APRIL 2026 OM 09:00 UUR V.M. IN DE VERGADERZAAL VAN DE STATEN VAN ARUBA

TE BEHANDELEN ONDERWERP

Agenda:

Toelichting door de Minister van Financiën, Economische Zaken en Primaire Sector, dhr. mr. G.B. Wever inzake de economische gevolgen van de internationale spanningen voor de koopkracht van Arubaanse burgers

De Griffier,

mr.drs. Herman Ch. J. Hek

Parlamentario Drs. Shailiny Tromp-Lee (MEP)

TA EXIGI TRANSPARENCIA Y ACCION INMEDIATO PA INTRODUCCION DI SALARIO MINIMO PA HOBEN

Despues di tres luna di retraso riba e fecha priminti y un falta preocupante di informacion di parti di Gobierno, Parlamentario Shailiny Tromp-Lee a manda un serie di 15 pregunta critico na Minister di Labor, Sr. Wendrick Cicilia. Tromp-Lee pa cuestiona e falta di transparencia y e falta di cumplimento cu e mandato di Parlamento pa introduci e salario minimo pa hoben entrante 1 di januari 2026, un instrumento vital pa brinda proteccion na nos hubennan.

Un promesa kibra

E proceso aki tin su base den un mocion cu a keda aproba unanimamente pa Parlamento dia 1 di september 2025. Den sala di Parlamenro e dia ey, Minister Cicilia a duna su palabra formal cu e lo a percura pa e introduccion di un salario minimo pa hoben entrante 1 di januari 2026. Pa e motibo ey, Parlamentario Tromp-Lee a actua di buena fe y a opta pa retira (trek in) un amienda cu e mes a presenta pa percura pa e proteccion aki.

"Awe, nos ta tres luna laat y e hubentud trahado di Aruba ta keda sin e proteccion legal cu nan merece. E silencio di e Minister ta un kiebro di e confianza cu el a pidi Parlamento," Tromp-Lee a subraya.

"Mi a actua di buena fe y a retira mi amienda basa riba e promesa di e Minister. Awe, tres luna despues di e fecha palabra, nos ta observa un silencio preocupante y un falta di accion total," Tromp-Lee a expresa. Segun Tromp-Lee e la brinda 3 luna adicional di espacio na Minister y te ainda nada, ni update ni cumplimento.

Falta di transparencia

Segun e Parlamentario, e proceso ta wordo maneha sin duna transparencia of nos por conclui cu nada no ta tumando lugar. Entre september y december 2025, Tromp-Lee a manda carta pa pidi informacion di progreso pero e Minister a scoge pa ignora esaki cual a conduci cu Tromp-Lee mester a manda un recordatorio pidiendo un biaha mas informacion riba e progreso,. Tabata unicamente durante e debate di presupuesto na december ultimo, cu e Minister a admiti cu e proceso a stagna debi na un conseho di SER, cual el a entrega solamente despues di un peticion oficial di e Parlamentario. "Ta inaceptabel cu Parlamento mester 'ranca' informacion for di e Minister riba un topico asina importante. Su deber constitucional ta pa informa Parlamento pro-activamente, algo cu no a sosode den e dossier aki," e Parlamentario a subraya.

Decision ehecutivo: No tin excusa pa retraso

Tromp-Lee ta aclaria cu e introduccion di e salario minimo pa hoben no mester di un ley nobo, sino unicamente un Landsbesluit, houdende algemene maatregelen (LBham). Esaki ta nifica cu e implementacion ta depende puramente di e firma y e boluntad politico di e Minister.

Ademas, e Parlamentario ta recorda cu e propio departamento di e Minister, Directie Arbeid & Onderzoek (DAO), a conclui den nan nota di september 2025 cu e introduccion ta necesario pa proteha nos hobennan y cumpli cu normanan internacional. Actualmente, Aruba ta keda como e unico pais den henter Reino Hulandes cu te ainda no tin e proteccion legal aki pa su hobennan di 15 pa 17 aña. Algo cu Aruba completo a kere lo bira un realidad y asta a "celebra" e decision dia 1 di September 2025 ora Parlamento a aproba cambio di ley pa introduci un salario minimo pa ora entrante 1 di janauri 2026 y a keda palabra cu riba e mesun fecha lo introduci un salario minimo pa hoben.



15 Pregunta Critico

Den su carta oficial, Tromp-Lee a formula 15 pregunta critico, caminda e ta pidi splicacion riba e silencio di e Minister, y kico ta e "deadline" final pa e Landsbesluit aki drenta na vigor. Alabes e ta puntra dicon e argumentonan di SER a wordo uza pa "freeze" e proceso en bes di implementa un maneho paralelo of bin atende esakinan cu Parlamento.

"E tempo di sconde tras di rapport/ consehonan y ignora e mandato di Parlamento a pasa. Nos hubentud no por keda warda mas riba un firma cu mester tawata t'ey caba. Mi ta wardando e contesta di e Minister den un plaso hopi corto," Tromp-Lee a conclui.



GANADORNAN COMPETENCIA "ARTE DI PALABRA ARUBA 2026"







Departamento di Cultura Aruba ta orguyoso di anuncia e ganadornan oficial di e competencia Arte di Palabra Aruba 2026, un plataforma cultural cu ta pone enfasis riba e poder di palabra, expresion oral, poesia, presentacion y actuacion.

E competencia di Arte di Palabra Aruba a tuma luga dia 28 di maart ultimo na Colegio EPI, unda hoben talentonan di diferente scol a mustra nan creatividad, profundidad y capacidad di expresion artistico. E evento a conta cu presencia di Minister Wendell Cicilia, kende a mustra su apoyo pa desaroyo cultural y artistico di nos hobenan.

Ganadornan pa Categoria:

Categoria A: Poesia Existente Klas 1–2
Alía Hernandez – Mon Plaisir College – "Den Mi Mente"

Categoria B: Poesia Original Klas 1–2
1. Rayvienne Loopstok – Ceque College – "Raiz di nos tera"
2. Alía Hernandez – Mon Plaisir College – "No intimida mi Esencia"
3. Samantha Stephania Romero Farias – Edu Campus – "Metamorphosis"

Categoria E: Cuenta Original Klas 1–2
1. Samantha Stephania Romero Farias – Edu Campus – "Aliansa di Amor"

Categoria C: Poesia Original Klas 3–6 / EPI 1,2
1. Destiny Bernabela – Colegio Arubano – "Un Buraco sin Fondo"
2. Reanne Ras – Colegio Arubano – "Scucha Mi"
3. Phillip-Johnson Martinus Arion – Ceque College – "Un Reflexion di Bida"

Categoria F: Cuenta Original Klas 3–6 / EPI 1,2
1. Guizza Steenvoorde – Colegio Arubano – "Cunucu Cosecha"
2. Phillip-Johnson Martinus Arion – Ceque College – "Bubi e Cacho cu a bay Scol"

Categoria G: Rap
1. Isdell Hyacine – Colegio EPI – "Den Bida nos tur tin momento"
2. Ben-Hadad Abdon – Colegio Nigel Matthew – "Suicidio ta e solucion"
3. Lens Roodley Julien – Colegio EPI – "E Cabamento"

Ganador Absoluto
1. Destiny Bernabela – Colegio Arubano – "Un Buraco sin Fondo"





Arte di Palabra Aruba 2026 a confirma su rol como un iniciativa esencial pa estimula creatividad, identidad cultural y expresion entre hobenan na Aruba. E evento a pone enfasis riba e talento extraordinario presente den nos comunidad y a crea un espacio unda voznan nobo por wordo scucha.

Departamento di Cultura Aruba ta expresa su sincero agradecimento na tur participante, scolnan, docente, hurado, prensa y colaboradornan cu a contribui na e exito di e edicion aki.

Competencia Arte di Palabra ABC
Por ultimo nos ta haci uzo di e oportunidad pa extende un invitacion pa e pueblo di Aruba pa bin presencia e competencia final Arte di Palabra ABC cu lo tuma luga dia 30 di mei na Paseo Herencia di 5 or di atardi pa 8 or di anochi.
Delegacionnan representante di Bonaire, Corsow y di Aruba lo ta riba escenario pa competi contra otro pa a titulo Ganado Arte di Palabra ABC.

GOBIERNO A BAY PARA BANDA DI MEP: DESTAHO PUBLICO PA STORAGE TANKS NA ZEEWIJK A BIRA REALIDAD

ORANJESTAD – Despues de un periodo largo di insistencia y debate, finalmente a logra! Gobierno di Aruba a habri e destaho publico pa e 17 tankinan di warda petroli (storage tanks) situa na Zeewijk. E paso aki ta representa un cambio radical den maneho y un oportunidad grandi pa e economia di nos pais.

Pa hopi tempo, e tema aki tabata centro di discusion. Diferente instancia, incluyendo e partido MEP, a vocifera repetidamente cu tabatin oportunidadnan nobo pa e tankinan aki desde 3 di januari 2026. Maske na inicio tabatin un posicion fuerte di parti di Gobierno pa desmantela e infrastructura aki, e perseverancia di esnan cu tabata mira e balor den e tankinan a triunfa.

Un cambio positivo pa finansas publico
E decision pa no desmantela, sino pa saca e tankinan den destaho pa almacena petroli, ta wordo mira como un movecion sumamente positivo pa Aruba. Segun calculonan inicial, e operacion aki tin e potencial di genera rond di 70 miyon florin pa aña pa caha di Gobierno. Esaki ta representa un entrada extra structural cu por wordo inverti bek den nos comunidad.

Speransa den sector priva
Cu e destaho aki oficialmente habri, tur wowo ta poni riba e mercado internacional. E meta awor ta pa acapara atencion di companianan serio y capacita cu por haci uzo eficiente di e facilidadnan na Zeewijk.



E cambio di rumbo aki ta demostra cu ora tin bista riba e interes general di nos isla, por yega na solucionnan cu ta beneficia nos economia y nos futuro. Ban spera cu pronto Aruba por mira e frutanan di e inversion y e actividad comercial nobo aki na Zeewijk.

Gobierno a bay para awor tras di e vision di MEP, cu mester busca forma pa activa a tankinan aki. Aruba, e futuro ta den nos man!

E CAMINDA RUMBO PA YOG DAKAR 2026 A CUMINSA!

Hefe di Mision pa Youth Olympic Games 2026 rumbo pa Dakar, Senegal



Ayera tardi TEAMARU su hefe di mision pa e Youth Olympic Games di Dakar2026 a sali rumbo pa e ciudad di Dakar na Senegal. E obhetivo di e biahe aki ta pa atende e reunion di "Chef de Missions", unda tur pais nan hefe di delegacion ta bay pa asina ricibi informacion importante pa cu participacion na e Weganan Olimpico di Hubentud. Pa prome biaha den historia, un Evento Olimpico lo tuma luga riba e continente di Africa, cual ta haci e edicion aki di e Youth Olympic Games (YOG) uno historico.

Den e caso di Comite Olimpico Arubano (COA), a bay Patrick Werleman cu a ser nombra como e Chef de Mission (CDM) pa e Weganan aki. Ademas di ta e Director di Desaroyo na COA y presidente di e organisacion di anti-doping nacional ARUNADO, Patrick ta conta cu experiencia como CDM, unda e lidera e delegacion cu a participa na e Weganan Olimpico di Rio2016.

Nos ta desea Patrick hopi exito na e reunionnan di Hefe di Mision na Dakar, Senegal y ta sigur cu lo bolbe cu tur informacion necesario pa prepara TEAMARU pa nan participacion den luna di novemeber proximo na Dakar2026.



DATA DI COMUNIDAD TA APORTA CU INFORMACION CLAVE RIBA E SOBREVIVENCIA DI NOS SHOCO NA ARUBA

ORANJESTAD - E encuesta Radar di Shoco di Directie Natuur en Milieu (DNM), ta un iniciativa unda comunidad ta participa (citizen science) den monitor nos parhanan endemico di Aruba. Desde 2020, comunidad di nos isla a contribui cu 87 reportahe, loke ta brinda un mapa importante di unda e Shoco (Athene cunicularia arubensis) ta prospera y unda e ta na peliger.

Nos tin un comunidad activo y vigilante

E resultadonan di e encuesta ta duna indicacion cu nos pueblo ta duna aporte y cooperacion pa yuda colecta data. Di e reportahenan registra entre 2020 y 2026:

- 83% di e participantenan a logra observa por lo menos un Shoco.
- 78% di e reportahenan a identifica bida den e neishinan, pues neishi activo cu yiu.
- Pareha Shoco ta prevalece: E observacion mas comun tawata cu tin presencia di un par di Shoco (38% di e reportahenan), loke ta un señal positivo pa e proceso di reproduccion.



Unda e Shoco ta b

Segun data di e proyecto Radar di Shoco, e Shoconan cada bes ta observa den cercania y banda di areanan urbano. Frecuentemente a reporta observacionnan banda di:

- Scolnan y veldnan di deporte: areanan unda tin hopi actividad di Shoco ta unda tin un tereno habri y cu seronan chikito di santo.
- Mondi: areanan di mondi situa tras di barionan residencial.
- Neishi artificial: a nota Shoco den e neishinan traha pa hende riba terenonan di scol, unda a observa cu e Shoconan a bay haci uzo di e 'artificial burrows'.

Menasanan critico y preocupacion di comunidad

Aunke e presencia di Shoconan chikito y hubenil ta indicacion cu tin reproduccion exitoso, e reportahe ta enfatisa tambe peligronan significante. Comunidad a expresa preocupacion tocante:

- Perdida di habitat: rosamento di tereno y construccion acelera ta keda e menasa principal pa e neishi di Shoco.
- Interferencia humano: trafico pisa cerca di e neishinan y desordo di actividadnan recreativo por stroba e Shoconan durante nan temporada di broei.
- Destruccion di neishi: na un forma preocupante, tin varios reportahe cu ta menciona e desaparicion of destruccion intencional di neishinan registra.

E Shoco ta mas cu simplemente un parha; e ta e simbolo nacional di Aruba. E echo cu ciudadanonan ta raportando e observacionnan aki activamente ta demostra un deseo profundo pa proteha nos herencia natural.

Con abo por yuda

E encuesta Radar di Shoco ta disponibel via e website di DNM, www.dnmaruba.org pa tur habitante sigui actua como e "wowo y orea" pa proteccion di e Shoconan. Door di raporta loke bo ta mira, comunidad ta yuda cu data y informacion, y asina yuda identifica areanan cu mester di accion.

Raporta

Pa raporta un Shoco of un neishi activo, por tuma contacto cu DNM via info@dnm-aruba.org , yama 5841199 of uza e plataforma oficial di Radar di Shoco. Por haya e 'link' pa raporta Shoco y nan neishi riba nos website www.dnmaruba.org click riba encuesta, y ta click riba 'Registra neishi di Shoco', asina ta haya e Radar di shoco pa yena tur data.

E Shoco ta un especie protegi pa ley na Aruba y ta reconoci como Aruba su simbolo nacional. E parhanan aki cu ta traha nan neishi den tera, ta endemico (unico) na Aruba como un sub-especie y tin nan rol den e ecosistema local. Ban yuda pa su conservacion y proteccion, raporta cerca DNM ora observa nan.

OTRO GOLPI:

DOWERS A PERDE OTRO CASO Y HUEZ A ORDEN'E PA PAGA LACLE 240 MIL

Sentencia ta señala cu no a prueba mal maneho, pero e relacion laboral ta "completamente kibra"

ORANJESTAD – Un caso cu a move e sector empresarial di Aruba a yega na su climax ora Corte di Prome Instansia a dicidi e futuro laboral entre Refineria di Aruba (RDA), FMSA, TDEA y nan ex-director Richard Lacle.

Analisis di e acusacionnan

Den un decision firme, e hues a ordena terminacion di e contrato di trabou, pero no pa e motibonan cu e companianan a boga p'e. Contrario na e alegacionnan di mal maneho y falta di integridad, Corte a conclui lo siguiente:

Falta di evidencia: E lista largo di irregularidadnan financiero y conflicto di interes no a wordo comproba suficientemente durante e proceso.

Informe PKF: Un investigacion independiente no a señala faltanan grave cu por culpa directamente na Lacle.

Un relacion ireparabel

Mas importante cu e acusacionnan mes, e hues a enfatisa cu e problema real tabata e kiebro total di confianza. E tension a escala drasticamente despues cu un directiva nobo a tuma mando, lo cual a resulta den:

Suspensionnan prolonga di e director.

Un serie di investigacionnan y presion constante.

Un ambiente di conflicto continuo cu a haci colaboracion imposible.

"E relacion laboral a deteriora na tal grado cu un colaboracion normal y productivo a bira legalmente imposible," e sentencia ta dicta.

Detaye di e compensacion financiero

Corte a determina cu e responsabilidad principal pa e kiebro di e relacion ta cay riba e companianan estatal. Como consecuencia, a dicta e siguiente pago: Compensacion pa ex-director: Afl. 240.000Fecha di terminacion oficial: 16 di April, 2026

Implicacionnan legal pa futuro

E caso aki ta keda como un precedente importante den ley laboral na Aruba:

Exigencia di prueba: Acusacionnan serio, sin importa nan naturalesa, mester di prueba concreto pa por justifica un despido inmediato.

Responsabilidad empresarial: Un relacion laboral cu keda destrui por ta motibo pa un separacion legal, pero si e empresa ta esun cu a provoca e kiebra, e mester carga cu e costonan di compensacion.

Decision Final: E companianan tin te cu dia 15 di april pa dicidi si nan ta retira nan peticion prome cu e sentencia drenta na vigor oficialmente e dia siguiente.



MARIDE DELUQUE TA EMPLEADO SUPERIOR DI ARUBA BANK

Oranjestad – 08 di april 2026 - Maride Deluque ta empleado superior di Aruba Bank pa luna di februari 2026. Un empleado cu ta demostra dedicacion, iniciativa y un fuerte compromiso cu e cliente, logrando asina e reconocimento aki.

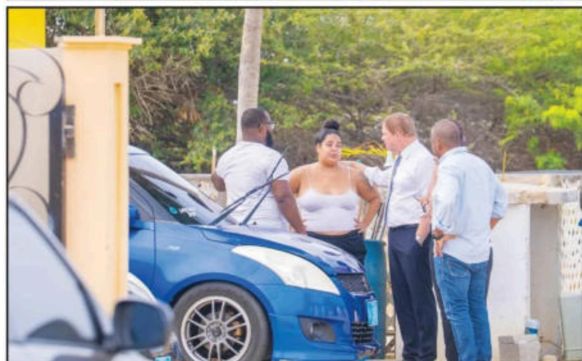
Maride a sobresali pa su contribucion excepcional di servicio na su clientenan. Su forma profesional y empatico di traha ta refleha claramente e balornan principal di Aruba Bank.

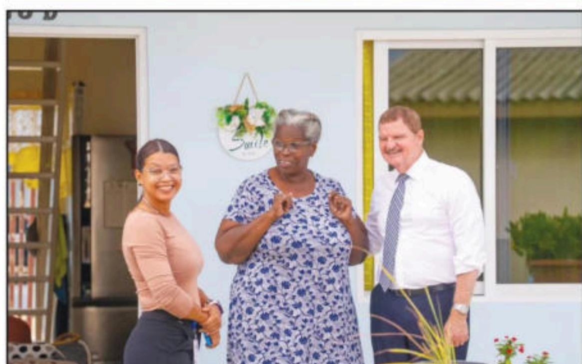
Den su tempo liber, Maride ta disfruta pa bai baila, un actividad cu ta motiva y mantene enfoca pa sigui supera cualkier reto. Pabien, Maride, pa ta un empleado cu ta representa e bon cultura di servicio di Aruba Bank.

GOBIERNO TA CUMPLIENDO: RENOBACION DI DE VUYST TA DUNA BIDA NOBO NA E BARIO Y SU COMUNIDAD











Cu inicio di trabounan den bario De Vuyst, Gobierno di Aruba y FCCA ta pone un paso concreto den direccion di renobacion y fortalecemento di comunidad, cu enfoke no solamente riba infrastructura, pero riba calidad di bida di su residentenan.

E proyecto ta forma parti di enfoke, unda renovacion di casnan, mehoracion di entorno y creacion di espacionan recreativo ta bay man den man cu bienestar social.

Prome Minister Mike Eman a destaca cu e vision di gobierno ta pa logra un progreso cu por sinti den bida diario di hende, den nan cas, nan entrada y nan bario.

Den e fase aki, lo renoba aproximadamente 40 cas, hunto cu mehoracion di infrastructura, caminda, area pa recreaccion y espacio comunitario. E iniciativa ta sigui, manera proyecto anterior na Mabon y ta forma parti di un plan mas amplio cu ta inclui Bushiri, como e siguiente proyecto.

Bos di comunidad: cambio cu esperansa, pero cu necesidad pa continuidad

Pa e residentenan, e impacto di e proyecto ya ta visibel, aunque tin expectativa pa mas mehora.

Errol Mitchell a comparti cu despues di hopi aña di deterioro, e cambio ta notabel awo si:

"Antes tabata den mal estado, pero aworaki nos ta mira cu cosnan ta bira mas bunita. Ya a cuminsa mira limpiesa y mehoracion di e bario." El a enfatisa e importancia di mantene limpiesa consistentemente: "Limpiesa di un dia no ta basta, mester ta continuo."

Maria John di su banda a indica cu mester pone enfasis riba siguridad y infrastructura basico: "Nos mester sinti mas siguridad den e bario y e luznan mester ta drecha."

Atalia Piternella: "Ta bira miho. Nos ta sinti e diferencia."

Mas cu renobacion: un enfoke integral

Ademas di e trabounan fisico, gobierno ta sigui implementa medidanan social manera aumento di pension, mehoracion di acceso na cuido medico y dialogo riba salario minimo, cu meta di logra un prosperidad mas comparti.

Limpiesa, siguridad y mantencion di bario ta keda punto clave, cu colaboracion entre gobierno y comunidad como factor decisivo pa logra resultado duradero.

Prome Minister Mike Eman a subraya cu e cambio real ta logra ora gobierno y comunidad ta traha hunto: "Aruba ta nos, Aruba ta abo, hunto nos ta crea e cambio."

GOBIERNO TA MONITOREA SITUACION MUNDIAL: A TUMA MEDIDA PA PROTEHA PODER DI COMPRA NA ARUBA

Durante rueda di prensa cu a tuma luga awe mainta, Prome Minister Mike Eman, hunto cu Minister di Finansas Geoffrey Wever, como tambe Minister Gerlien Croes y Minister Rene Herdé, a duna un update tocante e situacion geopolitico mundial y e impacto potencial riba Aruba.

Gobierno a indica cu, aunke Aruba no tin influencia directo riba decisionnan internacional, tin un responsabilidad pa anticipa desaroyonan global y reduci nan impacto riba economia local. Tension mundial, particularmente den Medio Oriente, ta influi riba prijs di petroleo, loke por repercuti riba costo di bida y poder di compra di ciudadano.

Minister Geoffrey Wever a destaca e importancia di maneho responsabel di finansas publico den un contexto di incertidumbre global. Segun Wever, Aruba tin un sistema di hedging activo pa fuel oil, cu ta proteha prijs di awa y coriente te fin di aña. Sin embargo, aumento di petroleo si ta refleha den preis di gasolin y transporte.

Medidanan pa proteha ciudadano

Prome Minister Eman a subraya cu gobierno ya a implementa varios paso concreto pa fortalece poder di compra, specialmente pa esnan mas vulnerabel:

- Aumento di pension: +500 florin pa soltero y +1000 florin pa pareha
- Eliminacion di prima di AZV (5%) pa pensionadonan cu entrada mas abou
- Introduccion di pakete di remedi casi completamente cubri
- Aumentonan den sector di enseñansa
- Aumento di asistencia social (bijstand) y apoyo pa educacion

Segun Eman, e medidanan aki ta forma parti di un strategia amplio cu ta traduci na stabilidad economico den alivio directo pa pueblo.

Salario minimo y dialogo social

Gobierno lo inicia un dialogo formal cu sector priva y sindical pa logra un aumento gradual di salario minimo den tres fase, cu meta final di yega na nivel di subsistencia (bestaansminimum), manteniendo un balansa cu sostenibilidad economico.



Preparacion pa posibel impacto

Den caso cu situacion mundial deteriora, gobierno ta considera medidanan temporario manera:

- Absorbe parti di aumento di costo pa un periodo limita
- Pospone inversionnan no urgente pa libera recurso
- Ahusta politica rapidamente segun desaroyo internacional

Un reciente anuncio di tregua internacional a contribui temporalmente na reduccion di prijs di petroleo, pero gobierno ta keda vigilante.

Economia stabiel, pero vigilancia continuo

Apesar di incertidumbre global, economia di Aruba ta mustra stabilidad. Turismo ta sigui crece y, hasta awor, no tin impacto significativo riba crecemento economico.

Gobierno ta reuni regularmente pa monitorea situacion y mantene comunidad informa.

Prome Minister Mike Eman a conclui cu gobierno ta mantene su enfoke riba proteha comunidad di Aruba, maneha finansas di forma responsabel y adapta rapidamente na cambionan mundial, pa asina salvaguarda stabilidad y bienestar di Aruba.

TUMA ACCION PA PREVENI, PROTEHA Y STOP DENGUE CON NOS POR STOP DENGUE?



Un colega profesional cu wowo skerpi pa detaye

EUWALD CICILIA TA EMPLEADO DI LUNA DI MAART 2026 NA HOH











Tur luna Horacio Oduber Hospital (HOH) ta elogia un colega cu di un forma of otro ta destaca y pa luna di maart 2026 a toca turno na Euwald Cicilia. Euwald tin 3 aña ta traha na HOH como colega di e team tecnico cu ta traha riba aparatonan medico. Ora ela drenta un supuesto reunion pa sorpresa ela mira su famia para eynan hunto cu coleganan, management y hunta di directiva. Claro cu ela ripara di biaha cu e reunion tabata dedica na dje. Cu bunita palabranan tocante e dedicacion cu e tin pa cu HOH a celebra e momento inespera y festivo aki cu nunca elo lubida.

Euwald su nominacion basa riba e balornan TRUSTED di Hospital a wordo entrega pa su team, manager y tambe un compania externo cu a reconoce su empeño durante un proyecto grandi. E ta un berdadero teamplayer cu ta coopera cu su coleganan y ta contribui na un ambiente positivo di trabou. E ta un tecnico profesional cu semper ta cumpli y ta traha na un manera responsabel. Un colega respetuoso cu ta comunica y scucha bon cu ta hiba na yega na resultadonan efectivo pa problemanan tecnico. Eskai semper den bon colaboracion y cu confiansa. Euwald ta un persona practico cu no sa keha y cu tin seguridad halto como prioridad den su trabounan. Su conocemento tecnico, su pasenshi, wowo skerpi pa detaye y capacidad pa resolve problema ta haci cu su trabounan semper ta consistente y di calidad halto.

Niun trabou ta chikito of mucho grandi pe, sea ta mantencion, drecha fayo of reparacion. E ta zorg pa enfermeranan y specialista por conta riba dje pa aparatonan medico funciona manera debe ser pa sea informacion y/of diagnostico corecto di pashent. Ekipo cu Euwald ta traha mastanto riba dje ta na departamento di mucha, camber di operacion y cuido intensivo. Pa e proyecto di implementacion di HiX e tambe a percura pa tur informacion di cada aparato a wordo yena y configura den e sistema nobo. Un trabou cu a tuma hopi tempo di preparacion y dedicacion unda cu hasta e compania Hulandes ChipSoft a reconoce su balor pe team.

Su talento y profesionalismo ta haci cu Euwald tin un tremendo balor pa su team y tambe e ta contribui di forma indirecto na e cuido di pashent y tambe Hospital. Hunta di directiva y team completo di HOH ta contento cu Euwald ta forma parti di team HOH y ta felicit'e pe bunita reconocemento como empleado di luna di maart 2026. Masha pabien!

GOBIERNO TIN 1 AÑA TA RESTAURA PAIS, MEP 1 AÑA TA SCONDE PA NAN PROPIO MANEHO

ORANJESTAD (7 di april 2026) – Parlamentario di AVP, John Hart, ta indica cu despues di un aña completo, por observa claramente un modus operandi consistente di fraccion di MEP: ora cos ta bira dificil, nan ta core pa nan responsabilidad. E patronchi aki, segun Hart, a bira evidente durante e debate reciente riba Rijkswet HOFA.

Parlamentario Hart a señala cu e retorica politico di MEP ta busca pa distorciona e realidad. E ta recorda cu Rijkswet HOFA a wordo introduci despues di firma di un Bestuurlijk Akkoord na 2024, cu participacion di e mes partido cu awor ta opone e ley.

"Trece un yiu cu yama Rijkswet HOFA na mundo door di firma un Bestuurlijk Akkoord den 2024. E famia den ministerraad tabata contento cu e yiu lo nace, ningun no a opone pa e ley bin, anto despues ora bo drenta oposicion, bo ta rechasa bo mes un yiu. Berdad politicia por ta cruel," Hart a remarca.

Segun e parlamentario, e tipo di draaiboek politico aki por a traha cu e asina yama militacion of soldatnan di antes ora no tabatin social media of registro digital, pero awendia, cu abundancia di evidencia online, rueda di prensa y documentonan oficial, e intento pa rechasa responsabilidad a bira, den su palabra, "un teatro caduca".

Fraccion AVP ta reitera cu nan posicion riba Rijkswet HOFA ta cla y consistente, conforme e acuerdo firma den e Bestuurlijk Akkoord. Actualmente, e ley ta sigui su proceso institucional pa evaluacion door di Raad van State, mientras cu e ley local, Landsverordening Houdbare Overheidsfinanciën, tambe ta den analisis dor di Raad van Advies.



Hart a enfatisa cu fraccion AVP ta sigui scucha tur stakeholder relevante, incluyendo sindicatonan cu recientemente a presenta nan punto di bista den Parlamento. Un bes cu e consehonan oficial ta completo, e debate publico lo continua den forma transparente.

Parlamentario Hart tambe a referi na un otro ehempel concreto di e mesun patronchi di bula pipa di MEP: e rapport publica door di Algemene Rekenkamer fecha 13 maart 2026. Contrario na e insinuacionnan di cu fraccion AVP lo ta bagatalisa e periodo di COVID-19 of e esfuersonan haci durante pandemia, Parlamentario Hart ta reacciona categoriamente: "Algemene Rekenkamer, como organo independiente, tin un rol fundamental pa garantisa cu fondonan publico ta maneha conforme ley, cu transparencia y responsabilidad."

Segun e rapport, durante aña 2020, casi 43 miyon florin den yudansa FASE a presenta iregularidadnan serio. E hayazgonan ta inclui: "entre otro, pago dobel, pago na persona cu ya tabata risibi otro tipo di yudansa, pago na persona cu tabata den loondienst, pago na persona cu a emigra of a fayece, y uzo indebido door di ZZP'ers."

Hart a subraya cu e contenido di e rapport ta obliga Parlamento pa trata e asunto cu seriedad, mirando specificamente na gobernacion, control financiero y respet pa normanan legal den maneho di fondonan publico.

E parlamentario a informa cu den luna di mei 2026, Algemene Rekenkamer lo presenta su hayazgonan den Parlamento di Aruba, y cu pueblo di Aruba lo tin oportunidad pa sigui e reunion aki.

Finalmente, Hart a critica con un bes e pandemia tabata tra'i lomba, Gabinete Wever-Croes II tabata mas concentra riba promocion di surplus den media, cu den atende e situacion mas urgente, particularmente e situacion vulnerable di hopi persona di edad avansa, Segun Hart, prioridadnan di gobierno mester ta dirigi na bienestar directo di pueblo, y no na promocion politico, specialmente ora e grupo mas vulnerable ainda tabata warda solucion concreto pa nan necesidadnan diario.

Clasificados
CLASSIFIEDS
SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM
CEL. 585 9500
SOLO Di Pueblo

FRACCION DI AVP TA BOGA PA UN ARUBA MAS INCLUSIVO Y COMPRENSIVO



ORANJESTAD (7 di april 2026) – Recientemente, fraccion di AVP a uni nan voz y curason cu hopi respet y dedicacion pa observa Dia Mundial di Concientisacion di Autismo. E dia aki no ta solamente un fecha riba e kalender, sino un oportunidad importante pa reflexion profundo riba e manera cu nos como comunidad por promove mas comprension, aceptacion y apoyo pa tur persona cu ta biba cu autismo.

Fraccion di AVP a enfatisa cu autismo no ta un limitacion, sino un manera diferente di mira, sinti y experimenta e mundo. Tur persona riba e spectrum ta aporta su propio talento, perspectiva y estilo unico di relaciona cu otro. Esaki ta un recordatorio poderoso cu diversidad no ta un obstaculo pa supera, sino un fuente di creatividad, perseverancia y humanidad cu por enrikece nos sociedad.

Segun fraccion di AVP, nos como comunidad tin un responsabilidad firme pa crea un Aruba unda tur mucha y adulto — sin distincion di su capacidad — por tene e dignidad, respet y oportunidad pa florece. Inclusividad no ta simplemente un palabra elegante; e ta un compromiso concreto pa implementa medida practico den sistema di salud, lugar di trabou y tur espacio social unda persona cu autismo ta participa y contribui activamente.

Fraccion di AVP ta reafirma su compromiso pa sigui boga y traha pa:

- Mas apoyo pa famianan cu ta cria y acompaña muchanan y adulto cu autismo, pa nan no sinti nan mes so, sino pa nan haya guia y recurso practico;
- Mihor acceso na educacion adapta pa tur nivel, pa asina cada mucha por sigui su desaroyo den su propio ritmo y estilo di aprendisahe;
- Mas recurso profesional den sistema di salud, incluyendo terapia, diagnostico trempan y apoyo emocional continuo;
- Maneho inclusivo y programa social cu ta reconoce y responde na e diferente necesidadnan cu tin den nos comunidad.

Fraccion di AVP ta haci un yamada na tur ciudadano, organisacion, scol y institucion pa no mira e tema di autismo como un caso aisla, sino como un responsabilidad comun cu demanda colaboracion y compromiso colectivo. Cada accion di comprension, respet y aceptacion ta contribui directamente na construccion di un Aruba mas fuerte, mas humano y mas uni.

Fraccion di AVP ta keda comprometi pa continua promove comprension, respet y equidad pa tur persona, celebrando e dignidad di cada ser humano awe, mañan y semper.

LOTTO

Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado: Sorteo di Anochi ☽ - April 08, 2026

CATOCHI Sorteo # 8817	1827 / 3659 / 9510
MULTI-X	x2
BIG 4 Sorteo # 7861	2155
MULTI-X	x2
1OFF Sorteo # 2566	4039
ZODIAC Sorteo # 6620	1798 / Leo
LUCKY 3 Sorteo # 1550	181
MULTI-X	x5

LOTTO 5 Sorteo # 2685		Joker / Letter
0	x Jackpot	Proximo Jackpot
0	x Match 4+	150.000,-
0	x Match 4	
0	x Afl. 12,00	

LOTTO DI DIA Sorteo # 7145		04-06-07-12-23
		Proximo Jackpot
0	x Jackpot	55.000,-
12	x Match 4	
297	x Afl 8,00	

MINI MEGA Sorteo # 1859		01-10-17-25
		Mega Ball 07
0	x Jackpot	Proximo Jackpot
2	x match 4	650.000,-
12	x Afl. 500,00	
114	x Afl 50.00	
187	x Afl.15,00	

MINI MEGA MEGA PLUS Afl 1.000.000,-

KORSOU Sorteo #

Sorteo #

LOTTO

Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado: Sorteo di Merdia ☼ - April 08, 2026

CATOCHI Sorteo # 4940	0023 / 9170 / 7493
MULTI-X	X3
BIG 4 Sorteo # 4940	7775
MULTI-X	X2
1OFF Sorteo # 2996	9534
ZODIAC Sorteo # 4940	8786 / Scorpio
LUCKY 3 Sorteo # 1814	393
MULTI-X	X2

LOTTO 5 Sorteo #		Joker / Letter
0	x Jackpot	Proximo Jackpot
0	x Match 4+	150.000,-
0	x Match 4	
0	x Afl. 12,00	

LOTTO DI DIA Sorteo #		
		Proximo Jackpot
0	x Jackpot	55.000,-
0	x Match 4	
0	x Afl 8,00	

MINI MEGA Sorteo #		
		Mega Ball
0	x Jackpot	Proximo Jackpot
0	x match 4	650.000,-
0	x Afl. 500,00	
0	x Afl 50.00	
0	x Afl.15,00	

MINI MEGA MEGA PLUS Afl. 1.000.000,-

KORSOU Sorteo #

FORTALEZA PA FAMIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje.

E CURA PA AMARGURA TA DEN CRISTO HESUS

Amargura ta pica, y nos tur sa ken ta biba tras di e pica ey, e ta esun cu a bini pa horta, pa mata y pa destrui, e ta e diabel en persona.

Amargura ta wordo produci door di rabia,odio, griteria, violencia, duele, falta di pordon,amargura ta destructivo, y ta contamina hende.(Hebreonan 12:15).

Falta di pordon y wanta mento di rabia riba hende, tenemento di hende na curason, ta e factornan cu ta hiba hende na amargura.

Amargura por hiba hende na adiccion, pasobra amargura ta pone hende perde balor di nan mes, ya nan no ta interesa den bondad mas , pero pa nan nada no tin balor, tur ora e mente y locual cu nan ta papia ta negativo.

Por ehempel si bo kier casa , no puntra hende amarga pa conseho pasobra e conseho lo ta negativo, pasobra a bay malo cune, e ta kere cu lo bay malo cu tur hende.
Duele of un perdida hopi biaha ta hiba hende na amargura si nan no wordo yuda, of si nan no pordona.

Amargura ta pone hende kere cu nan placa y poder por haci tur cos y no tin temor pa Dios. (Hechonan 8:23).

Amargura ta hiba hende na alcoholismo, pasobra duele ta produci amargura, tin hende cu tabatin un chick cual nan tabata locamente enamora di dje, y algo a pasa cu e asunto a termina, y for di e dia ey nan a cohe alcohol tene, pa nan por lubida e asunto, y asina nan amargura a haci nan alcoholico.

Amargura por cambia karakter di hende, por ehempel un hoben a wordo abusa tempo cu nan tabata chikito, y a crece cu e amargura ey den su mente, cu un dia e tambe lo haci asina cu un of varios persona pa asina sacia nan pasion di amargura.



Den asunto di bully, bully por causa amargura serca un hende especialmente mucha te cu nan no ta desea di biba mas, pesey tin suicidio ta tuma lugar pa motibo di bullying.

Amargura por cambia pensamento di hende, y pone cuminsa trece cambio den sexo,hende ta cuminsa desea locual nan no ta, y hasta cuminsa cambia nan curpa, bao di enganjo di diabel..

Amargura ta un mal spirito, cu ta domina hende su mente, y ta hiba hende na destruccion, tin hende cu ta tanto amarga, cu nan ta pensa cu no tin otro bida sino ta bende droga y prostitucion.

Amargura ta pone hende venga nan propio famia, no kier pordona, y hasta ta yega hasta na comete crimen den famia, pa motibo di amargura y un tempo largo di abuso.

Jaloers y amargura den curason di Cain a pone mata Abel.

E cura pa amargura no ta sinta den ningun terapia , den ningun clase di Yoga of meditacion of hypnotismo, pasobra ora eseynan pasa , bo ta keda mescos cu hende cu a usa droga, pasobra influencia ta baha.
Pa sali for di amargura,hende mester reconoce amargura, y sa for di ki tempo esey a cuminsa, pa asina arepenti, pordona pasobra solamente Cristo Hesus por libra hende di amargura.

No ta existi ningun remedi den botica, ni tampoco remedi di tera, of terapia, sino solamente arepenti y pordona otro por cura hende di amargura.

Laga tur amargura,furia, rabia,griteria,y calumnia,wordo kita for di boso,huntu cu tur malisia,y sea carinjoso cu otro,misericordioso,pordonando otro, mescos cu Dios den Cristo tambe a pordona boso. (Efesionan 4:31-32).

No lubida cu amargura ta produci stress, stress ta produci depresion, y depresion ta haci danjo na salud mental.

Cristo Hesus ta e cura pa amargura.

Sinceramente, Pastor Marcel Balootje.

SOPI DI LETRANAN

- ARBUSTO
- BANCO
- CARRETILLA
- ESTANQUE
- FLORES
- FUENTE
- INVERNADERO
- MANGUERA
- PALA
- PARTERRE
- PLANTAS
- SETO
- TIJERAS

Z	M	A	N	G	U	E	R	A	M	I	N	W	B
E	T	V	E	U	Q	N	A	T	S	E	Y	O	R
R	E	M	F	U	E	F	B	A	B	A	N	C	O
R	X	X	A	L	A	P	G	O	U	Q	A	D	R
E	O	R	E	D	A	N	R	E	V	N	I	E	N
T	C	A	R	R	E	T	I	L	L	A	O	C	K
R	W	J	X	W	O	S	S	E	R	O	L	F	W
A	K	V	D	S	A	T	A	T	H	W	T	Y	D
P	O	A	D	T	P	F	S	E	R	I	E	B	S
Y	O	T	N	W	U	V	Y	U	J	B	R	K	Z
P	T	A	E	E	Q	W	W	E	B	H	J	R	E
U	L	E	N	S	G	U	R	M	T	R	C	Z	R
P	A	T	Y	K	K	A	G	U	Q	Z	A	I	Z
P	E	X	B	B	S	P	T	R	C	I	G	D	V

Oracion di dia

Un feliz dia bendiciona yena cu gracia di Dios

"Lo Bo ta sacerdote pa semper na e mesun manera cu Melkisedec."
(Hebreunan 7, 17b)

Ruman aki nos ta mira Hesus cu e titulo Sacerdote/Rey di Husticia pa semper, bunita titulo pa Hesus aunke Hesus no mester di ningun introduccion of titulo paso E ta Dios y Dios ta Amor. Asina mes den Hesus nos por experencia Amor, E Amor Unico cu nos tur ta anhela consciente y inconscientemente nos tur ta anhela di experencia E Amor di Dios.

Ta dificil pa esey sosode? Ta bon pa nos sa cu tur cos ta depende di con habri nos curason ta pa Hesus y con nos ta permiti Spirito Santo move den nos.
Diadomingo nos a scucha cu nos tin e donnan y awor ta keda nos nada mas cu resa y pidi Spirito Santo habri nos curason pa nos experiencia y pone e donnan den practica y asina acepta y cumpli cu Dios su boluntad den nos bida y nos biba!

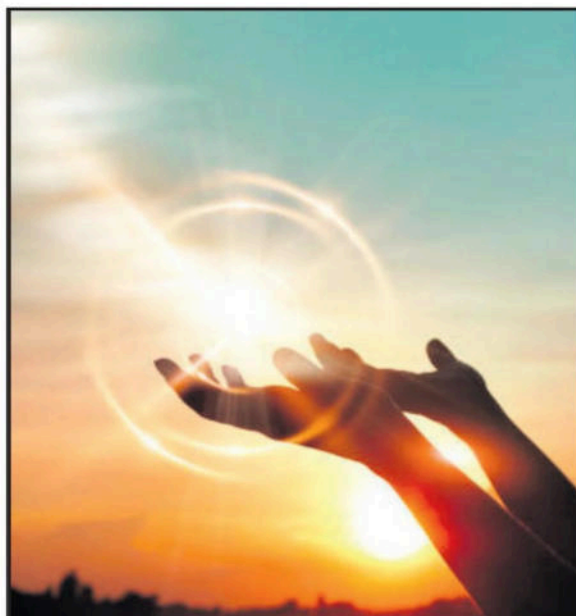
Oracion:Hesus mare nos tur por reconoce cu Abo ta nos Rey di Husticia y acerca Bo curason misericordioso pa nos salbacion.
Amen

SUDOKU

	7		6					
	9		5		3		1	7
				1				
	8						4	3
		2				6		
4	5						7	
				3				
7	4		2		5		6	
					4		2	

	3	8	5	7			9	
	6			1		5		7
	1		3		9		8	
6	9	3		4		7		
2		4			5		6	1
				8			4	9
8			4			9		
3					8	6	7	
5	7		1					4

			8		1			
						4	3	
5								
				7		8		
						1		
	2			3				
6							7	5
		3	4					
			2			6		



”TIRA BOSO REDA NA BANDA DRECHI DI E BOTO Y BOSO LO COGE PISCA.”HUAN 21,6

Hesus a bisa su discipulonan pa tira nan reda na e banda drechi, prome cu esey nan no tabatin exito den nan esfuerso. Asina ta pasa cu nos den bida, nos ta haci tur sorto di ehercicio pero e resultado semper ta di acuerdo cu nos huicio humano.

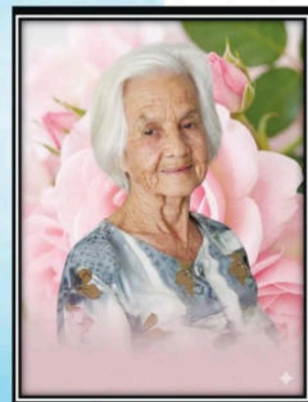
Pero si nos laga Señor guia nos como e Dios resucita, e Dios cu a vence morto nos bida lo ta exitoso y victorioso. Hesus ta bibo, E no ta den graf mas, otro lidernan a muri y nan restonan ainda ta den graf cu e speransa cu un dia nan lo lanta bek. Pero Hesus a resucita 2000 aña pasa y lo biba pa eternidad pasobra E mes ta Dios autor di bida.

Laga nos tira nos reda unda e Dios resucita guia nos, y no spera nos resultado, pero di djE cu ta e Guia y Maestro. Mescos cu e reda a yena di pisca, asina nos bida lo yena cu abundancia di bendicion y virtud y e lo no kibra apesar cu e ta yen. No descurasha ora bida no ta resulta manera bo ta spera. Dios tin un plan pa cada un di nos, simplemente tira bo reda na e banda cu E bisa bo, no cuestiona y no duda.

Oracion: Señor Hesus, haci mi curason pareu na Bo curason. Amen.

“Señor ta mi wardador, mi’n tin falta di nada
Den cunucu di yerba berde e ta ponemi sosega.
E ta hibami na awa trankil,
Pa mi bolbe haña forsa”.
Salmo: 23

Cu inmenso tristesa pero conforme cu boluntad di Dios
nos ta anuncia fayecimento di nos ser stima:



Graciela Geerman
Cariñosamente yama ‘Chia’
*21-07-1935 - †31-03-2026

Na nomber di su:
Mayornan:
†Ignacio y †Luisa Geerman-Werleman
Rumannan:
†Anastacio y Lucrecia Geerman
†Ana Maria y Techi Briesen
†Regenita y †Marco Kelly
Juliana ‘Juju’ Geerman
†Nicolaas ‘Cochi’ Geerman
Bernardo ‘Benny’ Geerman
Gil ‘Ciro’ Geerman
†Elisabeth Geerman

Sobrino- y sobrinanan:
Lucrecia Kelly, Haime Wiersma y famia
Ester, Javier Ramirez y famia
Robert Kelly y famia
Susan Kelly, Edgardo Magliocchi y famia
Sheritza Geerman, Alvin Filiciana y famia
†Martin Briesen
Virgilio ‘Buchi’ Briesen, Gina Werleman y famia
Bernadeta ‘Eta’, Johnny Croes y famia
Rudolfo ‘Quito’, Mariseli Briesen y famia
Lidia, Tico Kelly y famia
Leo, Zulaika Briesen y famia
Omiria, Milko Lo-Asioe y famia

Tur sobresobrino -y sobrinanan, bisiñanan cu a cuida bon di dje, primo, prima, iha, comer, comper, amigo- y amiganan cu ta hopi pa menciona.
Demas famia: Geerman, Werleman, Briesen, Kelly, Ramirez, Franken, Henriquez, Garcia, Croes, Lo-Asioe, Thiel, Hernandez, Ras, Wierma, Magliocchi, Quant, Filiciana, Rasmijn, Wouters, Winterdaal, Leon, Fingal, Rombley y Jansen.

Gradicimento:
Dr. A Singh, Assistent Elviriën y tur cu a cuid’e.
Nos ta pidi disculpa si den nos tristesa nos por a lubida algun ser keri.
Acto di entiero lo tuma lugar diahuebs 9 di april 2026 di 9or pa 11or di mainta na Misa Inmaculada Concepcion na Santa Cruz. Despues lo sali pa santana catolico Pastoor de Vries, Santa Cruz.

Nos ta lamenta cu despues di entiero no por ricibi bishita di condolencia na cas.

7 ALIMENTO CU POR MEHORA BO BEIS

E alimentonan cu bo ta come no solamente ta determina con bo ta zit eruit, sino cu tambe ta influi bo pensamento, emocion y accionnan.

Hopi ta e alimentonan cu por desahusta bo sistema nervioso, treciendo como consecuencia mal beis, cansancio, ansiedad y depresion.

Purba e siguiente alimentonan cu por mehora bo humor. P'esey, si bo a nota cu semper bo ta di mal humor of bo ta sinti un disgusto.

Ta un opcion mas saludabel, economico y simpel na luga di usa remedi. Solamente tene na cuenta cu si bo emocionnan no ta stabilisa, ta un bon idea pa bishita un psicologo.

Algun biaha e problemanan cu no tin di haber cu loke nos ta come, sino cu e hendenan cu ta rond di nos y e situacionnan cu nos ta biba aden.

1. Cacao of chuculati puro

E prome di e alimentonan cu ta mehora bo humor, ta cacao. E tin un efecto stimulante di felicidad, debi na e teobromina. E kimico aki ta yuda na:

- Aumenta e nivelnan di serotonina y dopamina den e organismo
- Ta relaha e sistema nervioso
- Ta disminui e estadonan di ansiedad y depresion

Cacao tambe ta contene triptofano, un kimico cu ta fomenta e liberacion di serotonina. Pa tur su beneficionan, nos ta recomendabo come un pida repi di chuculati puro of cacao pa dia, pa asina



mehora e estadonan di depresion y ansiedad.

Lo unico cu bo mester vigila ta cu e chuculati scogi, ta di un contenido halto di cacao. Idealmente e mester ta riba 65%.

2. Noot of nechi

E di dos di e alimentonan cu ta mehora bo beis ta noot of nechi. E ta aporta na e organismo acidonan graso omega 3, cu esaki no ta produci door di su mes.

Ora cu bo curpa no obtene suficiente omega 3, e por drenta den estadonan depresivo. Nootnan tambe ta contene triptofano, di cual ya nos a menciona caba.

- Nos ta recomenda consumi 5 noot pa dia pa asina mantene un beis mas stabil.
- Corda cu bo por añadi nan na bo batidonan, na bo desertnan of simplemente come nan como colacion.

3. Bacoba

Bacoba ta otro di e alimentonan cu ta mehora bo beis y cu bo tin cu inclui den bo dieta diario of por lo menos dos biaha pa siman.

Su beneficio na bo emocionnan ta debe na e contenido halto di



vitamina B6. Esaki ta interveni den e proceso di transformacion di e compuestonan proteicos di serotonina.

Ademas, door cu e ta contene acido folico, vitamina C y fibra vegetal, e ta mehora bo defensanan.

4. Simiya di sesamo

E simiyanan aki ta un di e alimentonan cu ta mehora bo beis pasobra e ta aporta na treonina.

Esaki ta un aminoacido esencial cu e organismo no por produci y sintetisa di su mes di forma natural.

Ora cu tin nivelnan abao di treonina, bo por experiment tristesa cronico.

- Pa obtene e nutriente aki, nos ta recomendabo inclui un telep di simiya di sesamo den bo saladanan of usa su azeta como parti di bo platonan.

5. Salmao y otro pisca

Otro di e alimentonan cu ta mehora bo beis pasobra nan ta rico den acidonan graso omega 3, ta salmao, tuna of sardin.

Esakinan ta incidi directamente den e eficiencia di e movimento di algun neurotransmisor, cual deficiencia por provoca estadonan depresivo.

- Ta recomendabel inclui por lo menos un porcion di e piscanan aki na bo dieta semanal.
- Si ta posibel, inclui nan tres biaha pa siman compaña pa berdura.

Sigura cu e pisca cu bo cumpra ta di bon calidad y liber di contaminante. Esaki ta specialmente importante cu salmao, ya cu algun specimen obteni di criaderonan ta alimenta cu kimico cu por afecta bo humor.

Si bo ta opta pa consumi tuna, percura pa eligi e opcionnan den pidanan natural. Aunke e ta hopi economico come tuna di bleki, esaki ta contene nivelnan halto di salo y di BPA, tambe conoci como bisfenol.

6. Alimentonan rico den fibra

Alimentonan rico den fibra soluble ta yudabo na cambia e estado di animo ora cu esaki ta debe na e alteracionnan den bo nivelnan di suco den sanger.

Si bo ta diabetico, controla bo nivelnan corespondiente. Corda cu e glucose eleva no solamente ta afecta e funcionamento di bo organonan interno: tambe lo ponebo experimenta diverso emocionnan negativo den cuestion di minuut.

Ora cu bo ta sinti cu esaki ta sosodiendo, realisa un revision di glucose pa determina si esey ta e problema.

7. Carni cora magro

E ultiom di e alimentonan cu ta mehora bo beis ta carni magro. Esakinan ta rico den acido linoleico, un vet natural cu ta yuda combati stress y e acumulacion di vet den curpa.

E carninan aki tambe ta aporta na hero y omega 3 cu ta yuda mehora e salud celebral.

- Ademas, ta hopi recomendabel cu ora di cushina e carninan, haci'e cu e menor cantidad di salo y vet posibel. Asina, nos lo ta consumiendo e producto sin cosnan añadi y nos lo evita otro problemanan asocia. Manera por ehempel hipertension of aumento di peso.

Un batido pa mehora bo beis

Un opcion simpel di inclui e alimentonan cu ta mehora bo beis, ta atrabes